فنون الحياة الزوجية

إعداد
عبد العزيز العثمان


فن التعامل مع؟


مقدمـــــة
أسس إقامة أسرة
فوائد الزواج
البيت مما يتكون
أنواع الرجال والنساء
ملطفات الحياة الزوجية
من حياة الرسول ﷺ
تجارب أخرى
صناعة السعادة في البيت

مقدمة

في التربية وعلم النفس لا تتعامل مع أجرام

....

لا يتوقع من الباحث في تلك القضايا
أن يفي بكل المتطلبات

قال الله تعالى

" يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم
من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً
كثيراً ونساءً واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام
إن الله كان عليكم رقيبا"

" والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين
واجعلنا للمتقين إماما "

" والذين هم لفروجهم حافظون "

أسس إقامة أسرة

يجب أن تكون:

١ / متينـــــة البنيان والقواعد.

٢ / ترفــرف عليها الســعادة .

٣ / الاطمئـــــنان .

٤ / الاســـــتقرار .



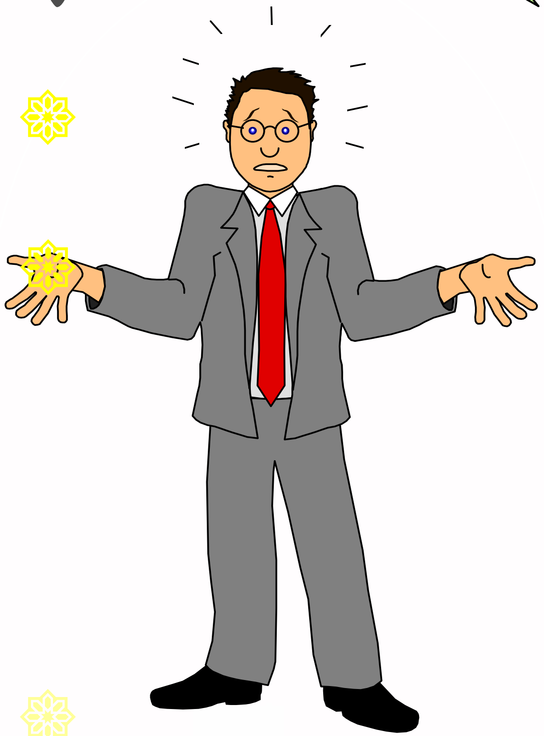

فوائد الزواج
ترويح النفس وإيناسها
بالمجالسة
النظر
الملاعبة
إنجاب الولد
دفع الشهوة
تكوين الأسرة في المجتمع الإسلامي

البيت مايتكون

الزوجة

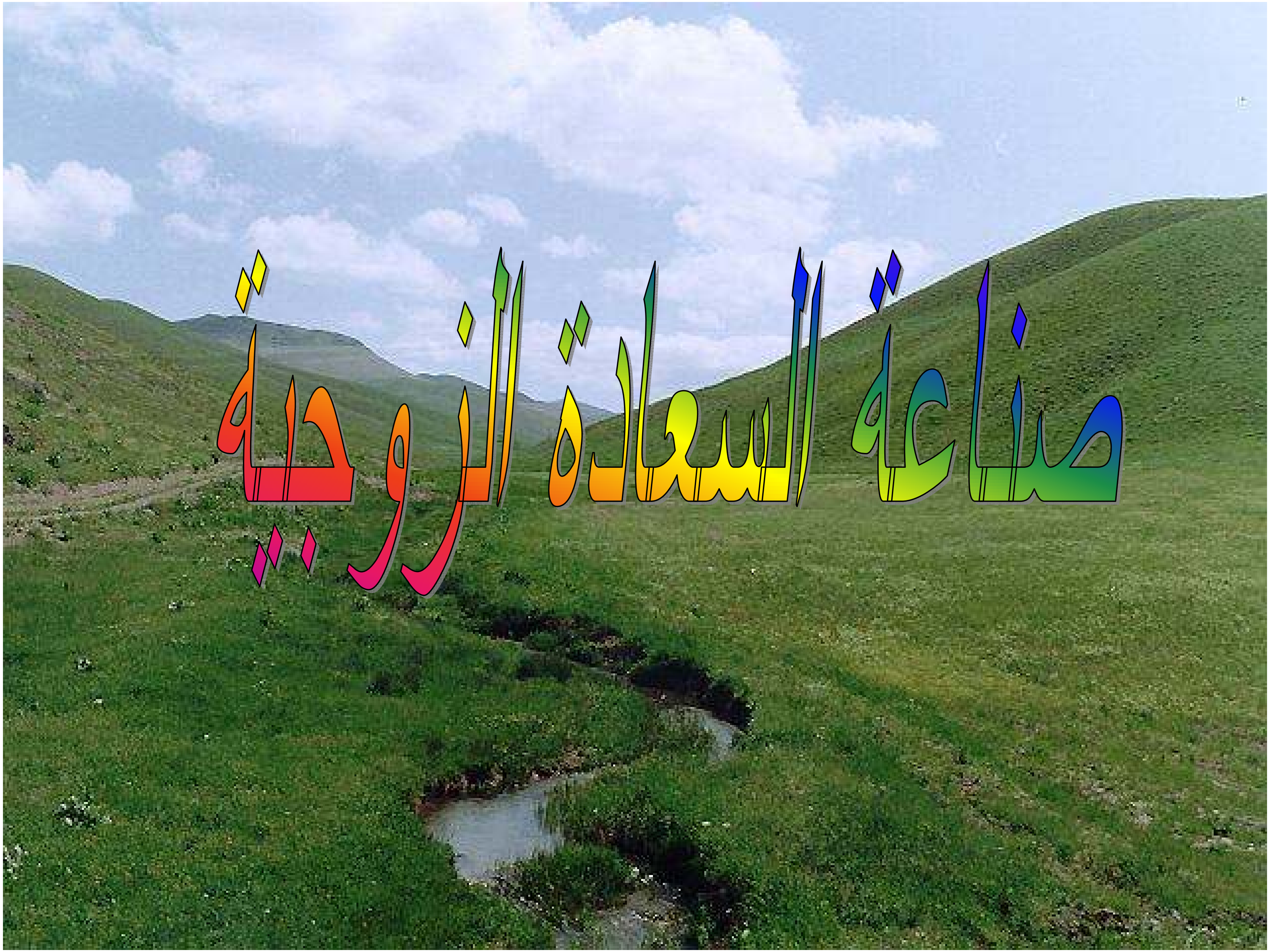
- في بداية الزواج
- بعد وجود أطفال
- مع وجود مراهقين

الزوج



الأبناء

- أقل من ١٢ سنة
- مراهقين
  - 12 - 15
  - 15 - 18
- ١٨ – الزواج


صناعة السعادة الزوجية


صناعة السعادة
الزوجية

أين المشكلة ؟




صناعة السعادة الزوجية
هنالك
ممارسات
خاطئة في
تعاملنا مع...

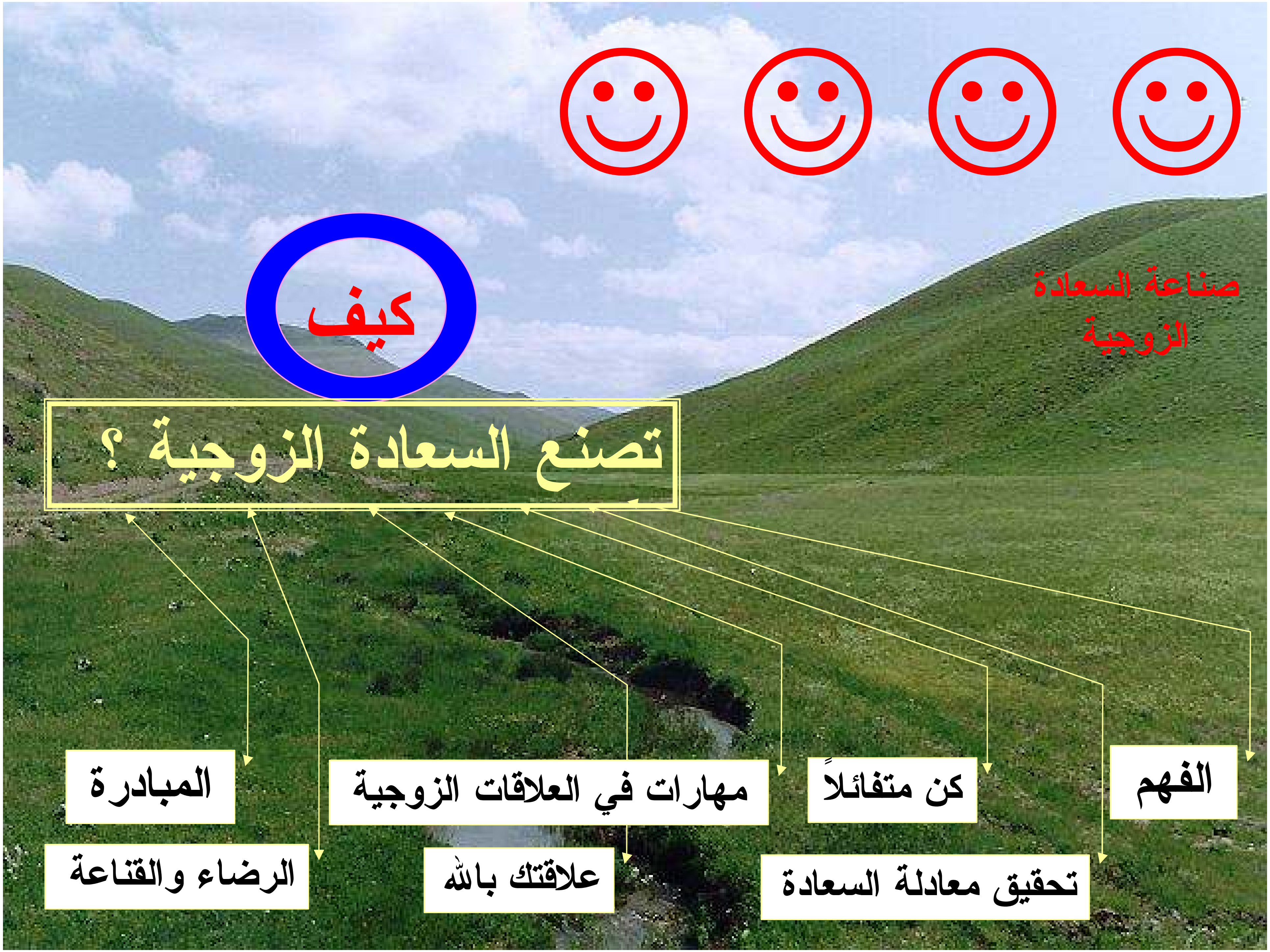


* من الممارسات الخاطئة في تعاملنا

١. التعميم والتضخيم .
٢. التركيز على السلبيات .
٣. التحليل السلبي .
٤. المشورة السلبية.
٥.النقل الحرفي .
٦. تصعيد الكلمات.
٧. البرمجة السلبية.
٨. سجن الماضي .


قبل البدء .. هناك اسئلة
تحتاج إلى إجابة ؟!
هل السعادة داخلية؟
هل السعادة خارجية؟
هل السعادة تصنع ؟


كيف
تصنع السعادة
الزوجية ؟


صناعة السعادة الزوجية
كيف
تصنع السعادة الزوجية ؟
الفهم
كن متفائلاً
مهارات في العلاقات الزوجية
المبادرة
تحقيق معادلة السعادة
علاقتك بالله
الرضاء والقناعة

كيف تصنع السعادة الزوجية ؟

علاقتك بالله

- قيام الليل .
- أعلم أنني مقصر إذا تعثرت دابتي




كيف تصنع السعادة الزوجية ؟
كن متفائلا

كيف تصنع السعادة الزوجية ؟

مهارات في العلاقات الزوجية

- الحوار.




كيف تصنع السعادة الزوجية ؟
تحقيق معادلة
السعادة
الروحي+الاجتماعي+الثقافي+العائلي+الوظيفي

كيف تصنع السعادة الزوجية ؟

المبادرة

- الثناء .
- الاعتراف بالخطأ.



كيف تصنع السعادة الزوجية ؟

الرضا والقناعة

- قبول الأمور الإيجابية وترك السلبية.
- قصة عمر مع زوجاته.




كيف تصنع السعادة الزوجية ؟
الفـــــــــهم
- الشكوى .
- الضغط النفسي.
-التحفيز.
-التحدث.


الشكــــوى



الشكـــوى

- شكوى الرجال.
- شكوى النساء.
- مبررات الرجال.
- مبررات النساء.
- الحـــــل.

أكثر شكوى النساء من الرجال

أن الرجل لا يستمع لها

- يتجاهلها عندما تتكلم
- إذا سمعها ..
  - ينصت لثوان معدودة
    - يقيم ما يزعجها
      - يضع قبعة الخبير ويقدم لها حلا


انها تريد تعاطف
لا تريد حلولا


أكثر شكوى الرجال من النساء
1. تحاول دائما أن تغيرني.
2. عندما تحب امرأة رجلا تشعر أنها مسئولة عن معاونته.
3. وتستمر حتى تجد الفرصة كي تعاونه في تحسين أوضاع بيته.


أنه يشعر أنها تتحكم
فيه وهو يريد أن تتقبله

مبررات الرجل (طبيعة التكوين)

1. طبيعة ا لعمل (مهندس – مدرس - ...).
2. أنشطته الخارجية (صيد، لعب قدم ....)
3. يهتم (بالمدركات الحسية) بدلا من المشاعر.
4. يحلم الرجل بالبيت والسيارة وتحلم المرأة بالحب


مبررات المرأة (طبيعة التكوين)
1. تقدر الحب وتدرس طرقه.
2. تهتم بالعلاقات فتقدم النصائح.
3. تركز على المشاعر ولذلك تحب
تغيير المقابل.


عندما تقدم المرأة
نصيحة الى الرجل فانها
لا تدري كم تبدو له
انتقادية وغير ودودة


1. الإنصات عندما تتحدث.
لأنها تريد أن تبوح بمشاعرها لا تريد حلو
2. عندما يرتكب خطأ.
لا تقدمي نصحا و انتقادا دون سابق طلب.


الضغط النفســـي
-التعايش مع الضغوط.
-الرجل و الضغوط و العلاج.
-المرأة و الضغوط و العلاج.


الضغط النفســي
أعظم الفروق بين الرجل والمرأة
هي طريقة التعايش مع الضغوط


الضغط النفســي
الرجال: يصبح الرجل أكثر
تركيزا و انسحابا
النساء: تصبح المرأة مثقلة
ومشوشة عاطفيا

التعايش مع الضغط النفسي

التعايش مع الضغط النفسي

يصبح الرجل أكثر تركيزا و انسحابا

-الرسول ﷺ
-حياتنا الشخصية (العمل ، المجتمع)

التعايش مع الضغط النفسي

تصبح المرأة مثقلة ومشوشة عاطفيا

- كثرة الحديث مع الآخرين
- قصة واقعية.

الرجل

1. لا يتكلم مع أحد عما يضايقه.
2. يبدأ بحل المشكلة بنفسه.
3. اذا لم يكن قادرا على الوصول الى حل لمشكلته يقوم بشيء لينسى مشكلته .

- قراءه الأخبار.
- ممارسة لعبة القدم، السلة، الطائره، مشاهدة بعض المباريات.
- واذا كان الضغط عاليا يمارس أشياء أكثر عنفا.


المرأة
1. تبحث عن شخص ما تثق به وتتحدث.
2. التحدث بالتفصيل الدقيق وبهذا تشعر بالتحسن وتسترخي.



الخلاصـــة

- كيف يحس الرجل بالتحسن؟

عندما يبدأ بحل المشكلات.

- كيف تحس المرأة بالتحسن؟

عندما تبدأ بالتحدث مع الآخرين عن المشكلات.


مثال في البيت


الرجل يعود الى البيت
وعنده مشكلات في عمله
1. كثرة النسيان.
2. غير متجاوب.
3. منشغلا في علاقته.
4. عندما يدور حديث في البيت.
يبدو كأن 5% فقط من عقله متاحه للعلاقات.
95% لا تزال في عمله (شغله).


المـــــرأة
1. تنتظر لتستقبل زوجها وهي لا تعرف طبيعته.
2. تبدأ بالحديث وهو يتجاهلها.
3. تزداد النبره معه.
4. هي تحس أنها تقاتل من أجل حقوقها.


وإليك اساءات للفهم

واليك اساءات للفهم

تقول له:

يرد عليها:


الحل
المهم أن ينصت لها
ويراعي مشاعرها !!!

التحفــــــــــيز

يحفز الرجل

عندما يشعر أن هناك من يحتاج اليه

عند الرجل فلسفه الربح والخسارة

ان سر بناء علاقة ناجحة يكمن في أن يربح الشريكان

والدليل الطفوله

(1) الرجل يكون مستغرقا في شئونه الذاتية

تحفز المرأة

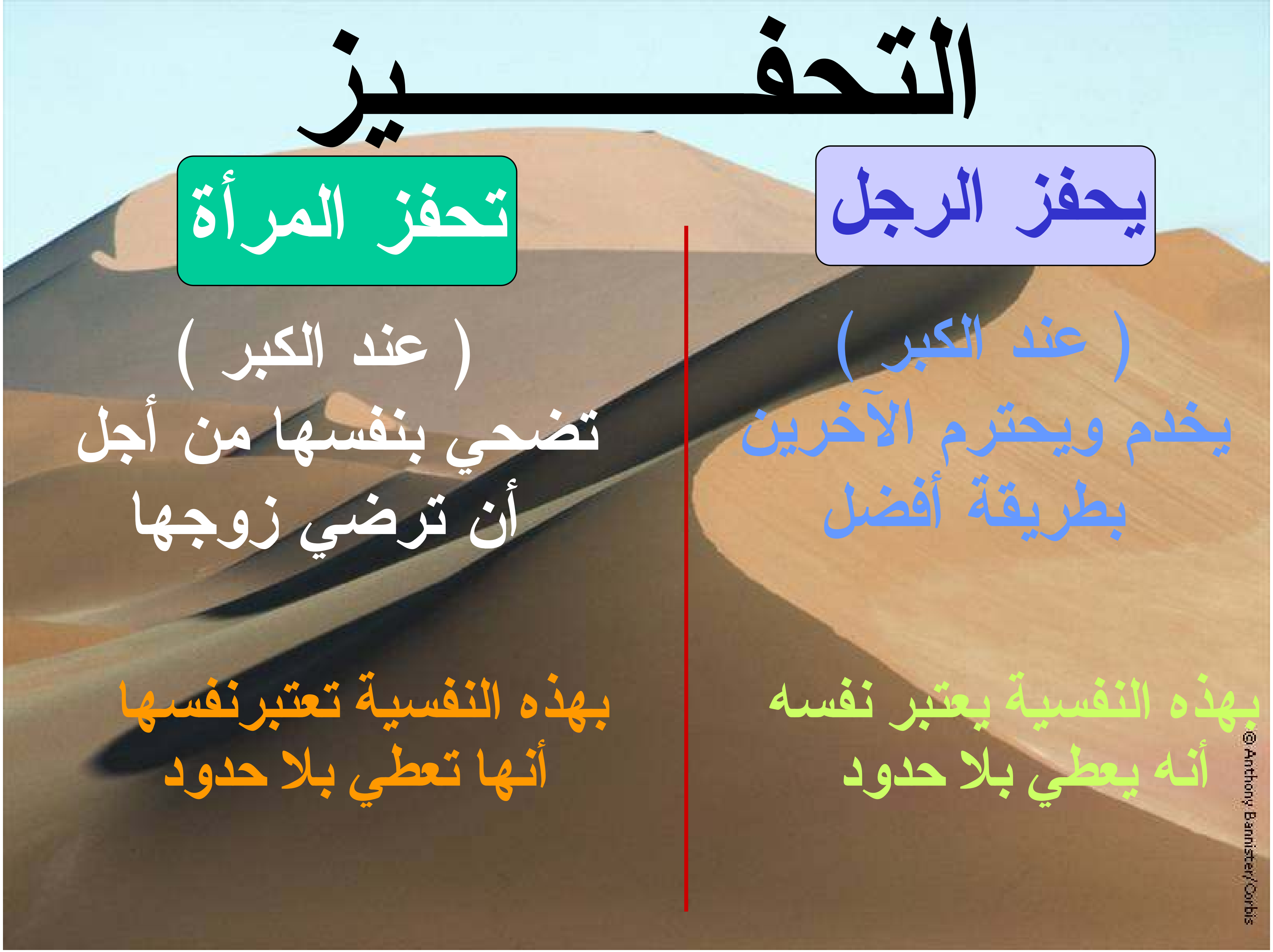
عندما تشعر بأنها معززه

عند المرأة فلسفه السعادة (ربح وربح)

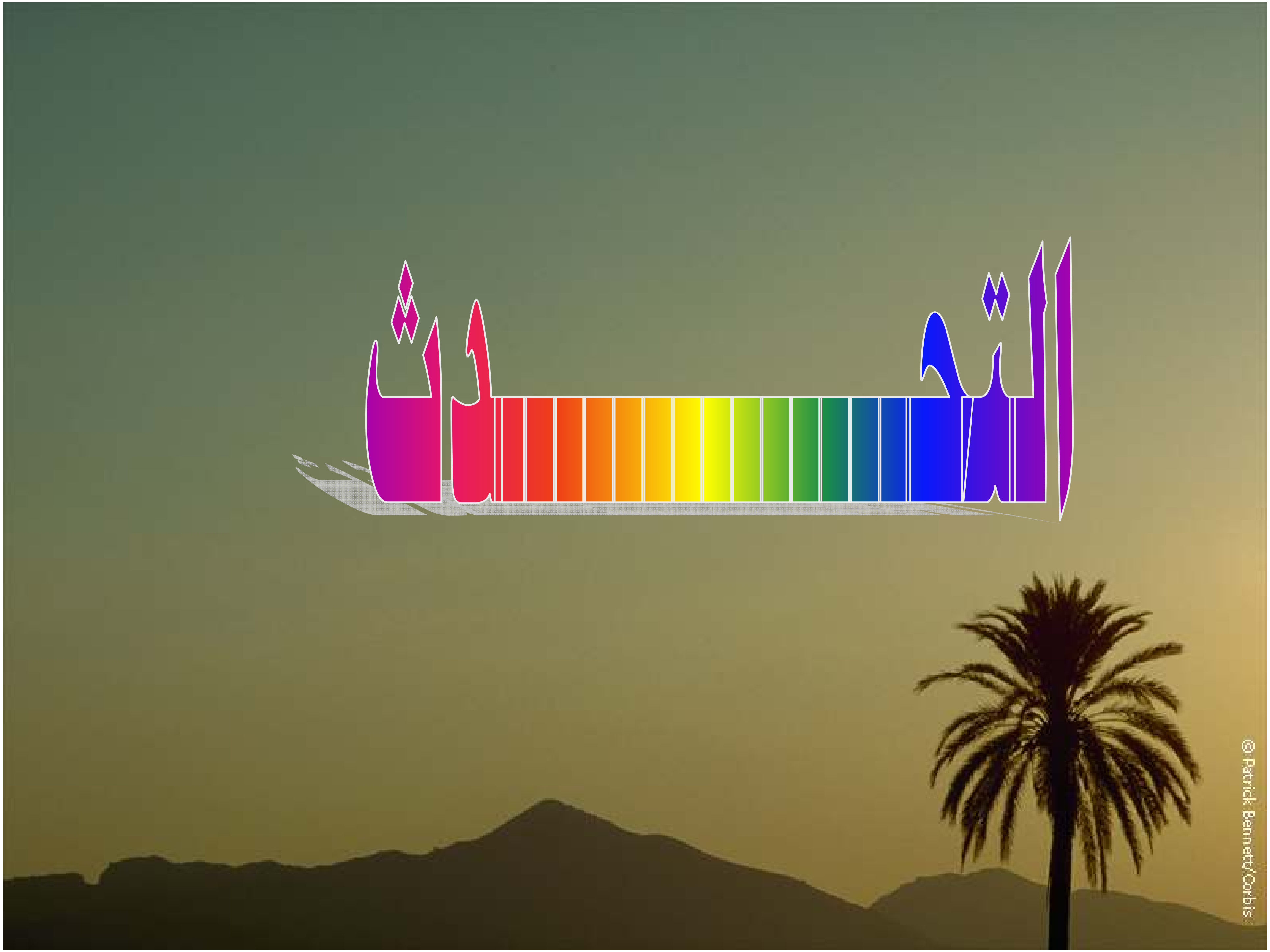
أريد من يجعلني سعيدة

والدليل

(1) المرأة أكثر استعدادا للنصيحة

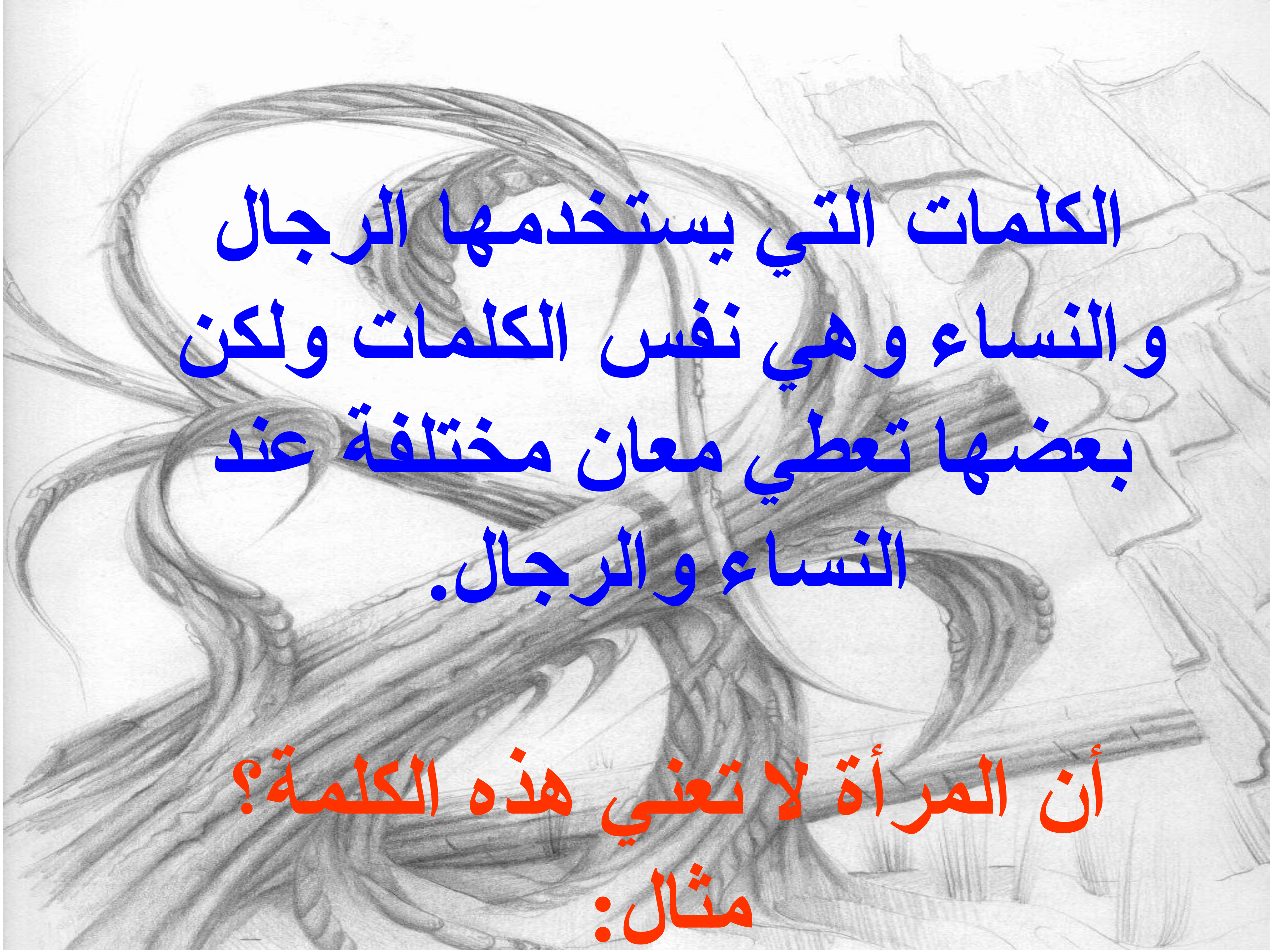

التحفـــــــيز
يحفز الرجل
(عند الكبر)
يخدم ويحترم الآخرين
بطريقة أفضل
بهذه النفسية يعتبر نفسه
أنه يعطي بلا حدود
تحفز المرأة
(عند الكبر)
تضحي بنفسها من أجل
أن ترضي زوجها
بهذه النفسية تعتبرنفسها
أنـها تعطي بلا حدود
© Anthony Bannister/Corbis


كف عن
اللـــــوم


التحدث
© Patrick Bennett/Corbis

علم الاتصـال

مرسل رسالة وسيلة مستقبل



الكلمات التي يستخدمها الرجال والنساء وهي نفس الكلمات ولكن بعضها تعطي معان مختلفة عند النساء والرجال.

أن المرأة لا تعني هذه الكلمة؟

مثال:

هكذا تتحدث النساء

نحن لا نخرج أبدا

أنا متعبه جدا

لا أستطيع عمل أي شيء

هذا المنزل غير مرتب

لا أحد ينصت لي

لاشيء يسير بصورة حسنه

لم تعد تحبني

أريد رومانسية أكثر

هكذا يجيب الرجال

هذا ليس صحيح
لقد خرجنا الأسبوع الماضي.

هذا سخف

أنت لست عاجزه

أنه ليس دائما غير مرتب

ولكني أنصت اليك الآن

هل تريدين القول أن هذا خطأي

طبعا أنا أحب ولهذا أنا هنا

هل تقصدين بأني غير رومانسي

نوعية الرجال والنساء



- لا تقارن زوجتك بأختك أو أمك أو جدتك . وأنـ ايتها المـ
- يجب أن تطلب أهم متطلبات الحياة الزوجية :

تصنع أكلك – تنظف ثوبك – تعينك – تهتم بأولادك .

- وأنت ايتها المرأة : من توفير متطلبات البيت و حسن المعاشرة
- المرأة تطلب الكمال فيجب أن أراعيها في بعض المواصفات التي تتصف بها.
- المرأة سريعة الاستجابة.
- الرجل يريد من يتحدث معه بطريقه جيد


ماذا تصنع إذا ... النقاش.
طنش ولا
يهمك !

ملطفات الحياة الزوجية

١ – من وحي النبوة

٢ – اخرى

ملطفات الحياة الزوجية

١ – الاغتسال مع بعض (لفعل الرسول مع عائشة).

٢ – التطيب للزوجة. (من وحي النبوة).

٣ – مباشرة الحائض. (من وحي النبوة).

٤ – التقبيل أثناء الصيام. (من وحي النبوة).

٥ – مداعبة الزوجة. (من وحي النبوة).

٦ – النظر إلى الزوجة. (من وحي النبوة).

ملطفات أخرى!!

* عند الدخول إلى البيت ..
* بعد نهاية مناسبة معينة (غداء – عشاء – ..)
* عند العودة إلى البيت متأخرا أو في وقت النوم .
* الهدايا (كتاب – وردة – عطر ...)
* الخروج للعمرة لوحدكم.
* الخروج كل فترة إلى (المطعم – تناول الغذاء خارج المنزل..)
* حجز مزرعة والسباحة المشتركة .

متفرقات من هنا و هناك



قبل فوات الأوان




بارك الله لك وبارك عليك
وجمع بينكما بخير
والسلام عليكم ورحمة الله